

Aspects sanitaires et conservation

Info pour les enseignants



Informations pour les enseignants

Mission de travail	Les élèves complètent des feuilles d'exercices sur la santé et à la conservation et dessinent leur propre emballage imaginaire.
Objectif	• Les élèves réalisent qu'une consommation excessive de chocolat fait grossir et font le lien avec les calories. • Les élèves savent que le chocolat et toutes les sucreries sont mauvais pour les dents et qu'il est donc indispensable de se brosser régulièrement les dents. • Les élèves découvrent que le chocolat donne de l'énergie. • Ils savent comment le chocolat est emballé, stocké et comment son emballage est éliminé.
Matériel	• Feuilles d'exercices • Exemple de solution • Tablettes de chocolat et autres matériaux dans lesquels sont emballés des ingrédients • Morceaux de papier et feuille d'aluminium
Forme sociale	TI/plénière
Durée	45'

Informations supplémentaires :

- Faire des jeux à l'extérieur et donner un morceau de chocolat comme carburant aux enfants lorsqu'ils sont fatigués. Les jeux peuvent être en rapport avec le chocolat. P. ex. transporter 12 fois 1 kg de pierres, etc. pour voir combien cela représente si nous mangeons 12 kg de chocolat.
- Aborder la problématique des collations avec les enfants.



Chocolat et santé



Complète les feuilles d'exercices.

Qui mange quelle quantité de chocolat ?

Quand as-tu mangé du chocolat pour la dernière fois ?

Quelle quantité ? _____ Pourquoi ? _____

Les gens ne mangent pas du chocolat de la même façon selon les pays !

Les Suisses aiment beaucoup manger du chocolat.

En Suisse, nous mangeons 11 kg ou 110 tablettes de chocolat par an. Dessine ici 110 traits, un pour chaque chocolat :

Classe les autres pays en fonction de leur consommation :

France 3.75 kg, Danemark 9,7 kg, Finlande 7.8 kg, Estonie 8.9 kg, République tchèque 4.3 kg, Lituanie 6.9 kg, Allemagne 10 kg.

1 ^{re} place: _____	5 ^e place: _____
2 ^e place: _____	6 ^e place: _____
3 ^e place: _____	7 ^e place: _____
4 ^e place: _____	

Le Aspects sanitaires et conservation

Documents de travail



Mais le chocolat te donne aussi de l'énergie pour courir et jouer : pour consommer toute l'énergie que te donne un aliment, il te faut faire les activités suivantes pendant le temps indiqué :

1 tablette de chocolat	1 heure et 10 minutes	Monter les escaliers
1 saucisse à griller	1 heure et 10 minutes	Jouer au ping-pong
1 part de gâteau	1 heure et 25 minutes	Nettoyer les vitres
1 pomme	45 minutes	Faire du vélo
1 orange	40 minutes	Faire la vaisselle
1 morceau de sucre	40 minutes	Écrire

Le chocolat est-il bon ou mauvais pour la santé ?

Le chocolat est certes bon pour la santé, mais seulement si l'on n'en mange pas trop.

Trop de chocolat, c'est mauvais !

Chaque chocolat est composé pour moitié de sucre. Le sucre est mauvais pour les dents !

Chaque tablette de chocolat contient environ 12 morceaux de sucre.

Dessine ces 12 morceaux ici, j'en ai déjà dessiné 3 pour toi :

Attention : Avec autant de sucre, il faut toujours bien se brosser les dents immédiatement après avoir mangé du chocolat !

Le sucre et la graisse contenus dans le chocolat font également grossir, veille donc à ne manger que peu de chocolat.

Attention : Ne mange jamais de chocolat par ennui ou lorsque tu as faim !

Mais le chocolat est aussi bon pour la santé !

Le chocolat te donne de l'énergie et de la force pour jouer et courir !

Le Aspects sanitaires et conservation

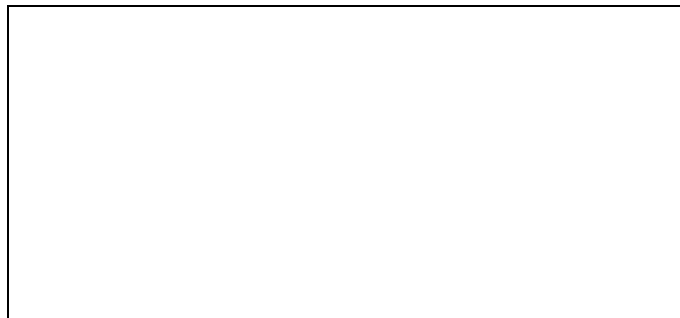
Documents de travail



Mange du chocolat, ...

- o si tu te sens faible et fatigué !
- o en dessert après le repas !
- o comme récompense lorsque tu as réussi quelque chose !
- o les jours de fête, quand il y a des lapins et des pères Noël en chocolat. Mais là aussi, pas tout en même temps !
- o Répartis-le, tu en profiteras plus longtemps !

C'est vrai : Le chocolat est source de plaisir ! Dessine ici un visage souriant !



Aspects sanitaires et conservation

Documents de travail



Résous le problème sur la conservation du chocolat.
Dessine ensuite ton propre emballage fantaisie pour ton chocolat.

Conservation du chocolat

Le chocolat se conserve très longtemps

Le chocolat _____ peut être conservé jusqu'à 2 ans!

Le chocolat _____ et ceux qui contiennent des additifs doivent être consommés dans un délai d'un an.

Le chocolat doit être conservé dans un endroit bien protégé

de _____

de _____

de _____

de _____

Le chocolat ne devrait pas être conservé au réfrigérateur, car cela altère son goût. Il ne faut ouvrir le chocolat que si l'on a vraiment envie de le manger. Le chocolat est très bien emballé pour qu'il se conserve longtemps. Ouvre une tablette de chocolat et observe la manière dont elle est emballée :

Aujourd'hui encore, le chocolat est souvent emballé dans de l'aluminium. L'aluminium ne laisse pas passer l'humidité, la lumière et protège un peu de la chaleur. De plus, l'aluminium est un matériau léger et inoffensif pour la santé.



L'aluminium est une matière valorisable et peut être recyclé. C'est pourquoi l'aluminium ne doit pas être jeté dans les déchets ordinaires, mais dans la collecte séparée.





Concours d’emballage de chocolat

Dessine ici un emballage de chocolat qui a l’air si délicieux et appétissant, que tu achèterais immédiatement ce chocolat rien qu’à cause de son emballage. Veille à ce que l’emballage contienne toutes les indications nécessaires !

Aspects sanitaires et conservation

Solution



Suggestion de solution

Conservation du chocolat

Le chocolat se conserve très longtemps

Le chocolat **noir** peut être conservé jusqu'à 2 ans !

Le chocolat **au lait** et ceux qui contiennent des additifs doivent être consommés dans un délai d'un an.

Le chocolat doit être conservé dans un endroit bien protégé

de l'humidité

de la lumière

de la chaleur

des odeurs

Le chocolat ne devrait pas être conservé au réfrigérateur, car cela altère son goût. Il ne faut ouvrir le chocolat que si l'on a vraiment envie de le manger. Le chocolat est très bien emballé pour qu'il se conserve longtemps. Ouvre une tablette de chocolat et observe la manière dont elle est emballée :

Dans du papier d'aluminium ou du film plastique, puis dans un emballage en papier coloré